SUUNTO

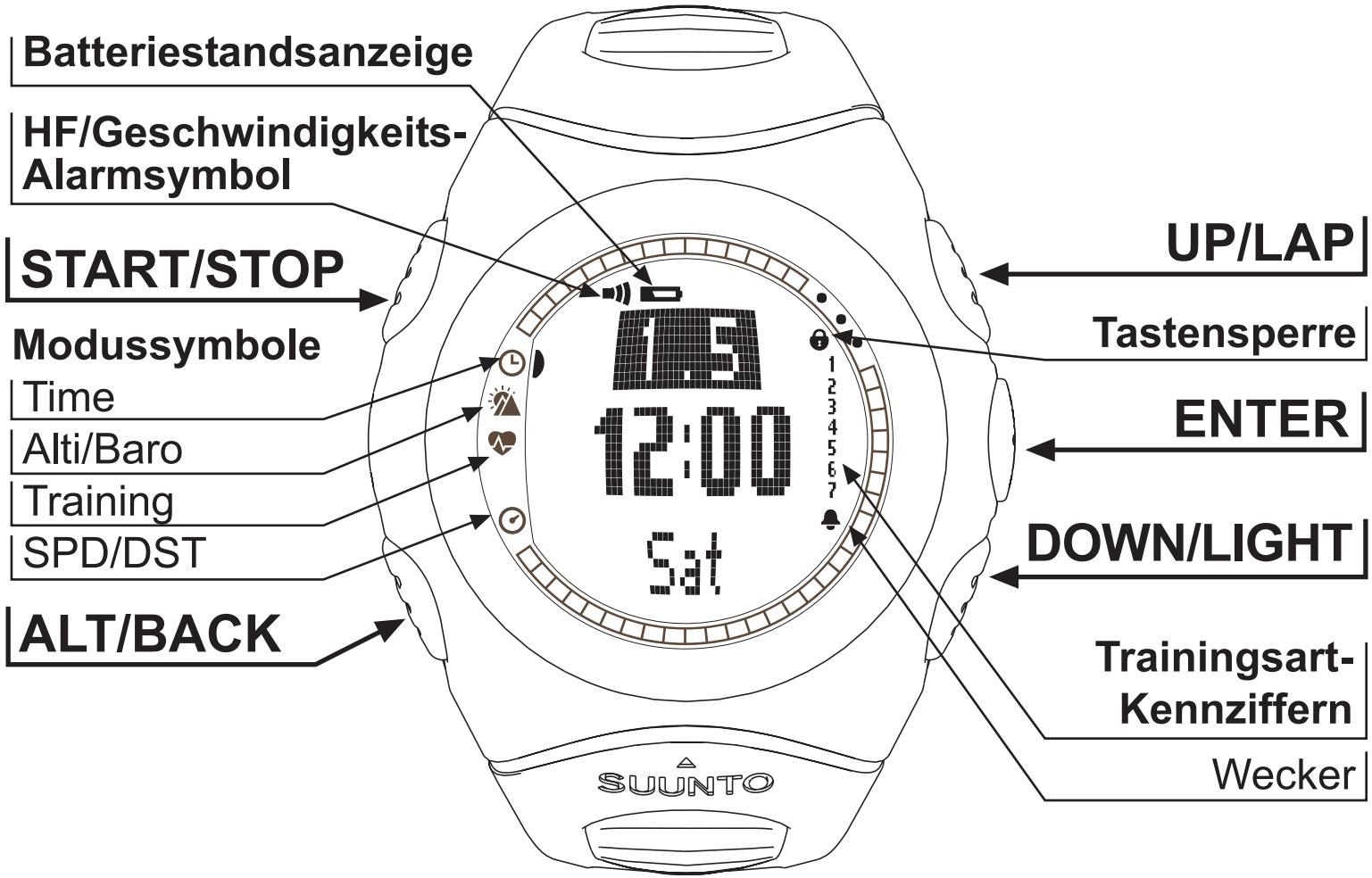
t6

QUICK GUIDE

SUUNTO

REPLACING LUCK.

SUUNTO t6 QUICK GUIDE



1. EINLEITUNG

Dies ist die Kurzanleitung für Ihren Suunto t6 Armbandcomputer. Sie stellt in Kürze alle Modi des Geräts vor und gibt an, wann und wo deren Funktionen genutzt werden sollten. Außerdem enthält sie detailliertere Anleitungen zur Nutzung der wichtigsten Funktionen. Sie stellt jedoch keine vollständige Information über den Suunto t6 dar, und nicht alle Angaben sind umfassend und detailliert. Sie sollten die Kurzanleitung daher lediglich als Ergänzung zur ausführlichen Bedienungsanleitung verstehen. Lesen Sie daher bitte zuerst das Benutzerhandbuch aufmerksam durch, bevor Sie von der Kurzanleitung Gebrauch machen. Sie finden das Handbuch auf der mit Ihrem Suunto t6 gelieferten CD-ROM.

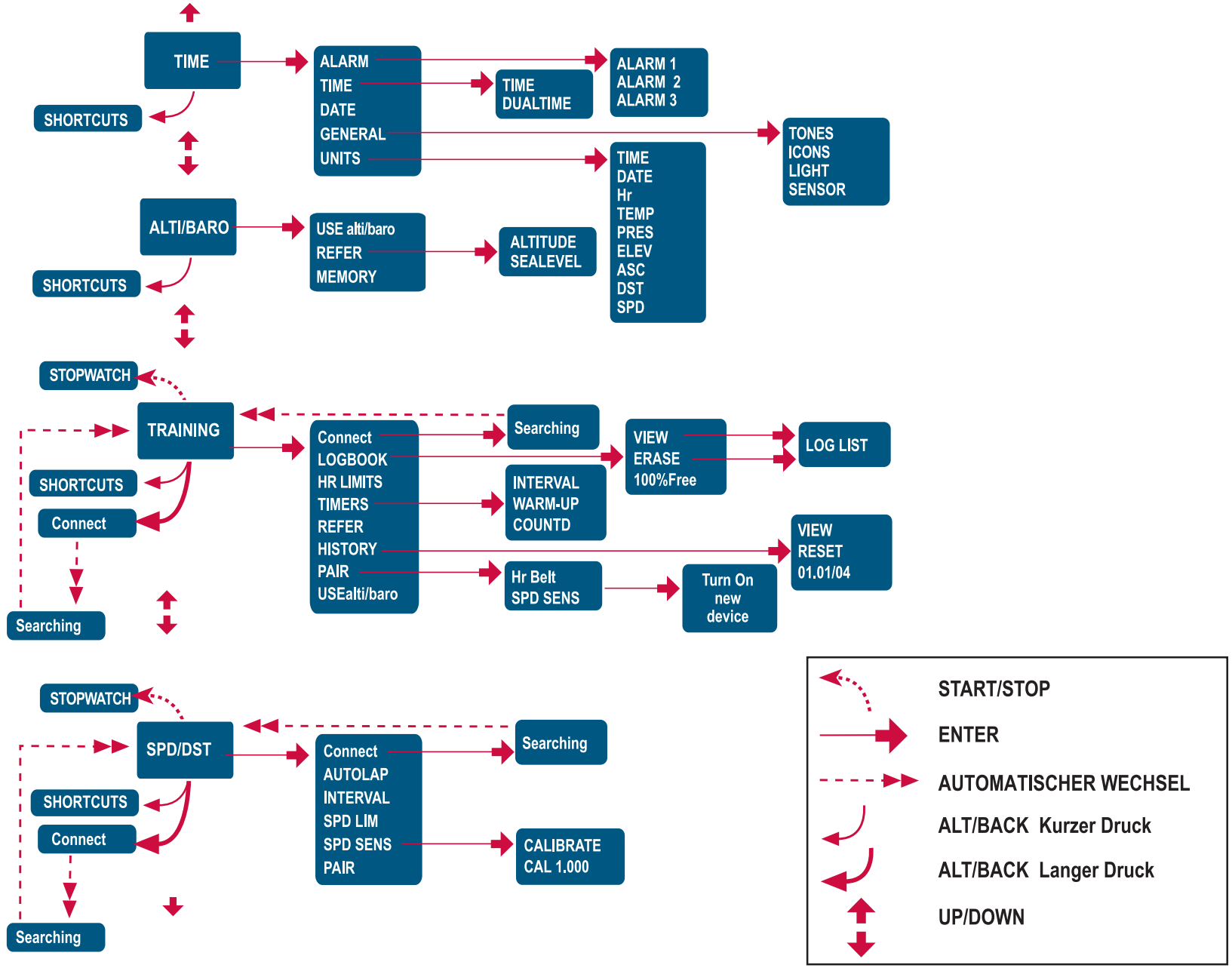
Vergewissern Sie sich, dass die Verpackung neben dieser Kurzanleitung folgende Dinge enthält:

- Suunto t6
- Sendergurt (Suunto ANT-übertragungskompatibel)
- PC-Schnittstellenkabel
- CD mit der Suunto Training Manager-Software, Suunto t6 Handbuch

Sollte eines dieser Teile in Ihrer Verkaufspackung fehlen, kontaktieren Sie den Händler, bei dem Sie das Instrument gekauft haben.

HINWEIS: *In dieser Kurzanleitung wird auch auf Geschwindigkeits- und Streckenfunktionen eingegangen (SPD/DST). Diese sind nur bei Verwendung von entsprechendem SPD/DST-Zubehör verfügbar. Diese Funktionen werden in Kursivschrift beschrieben.*

2. GRUNDSTRUKTUR DER MENÜS



So navigieren Sie innerhalb der Menüs:

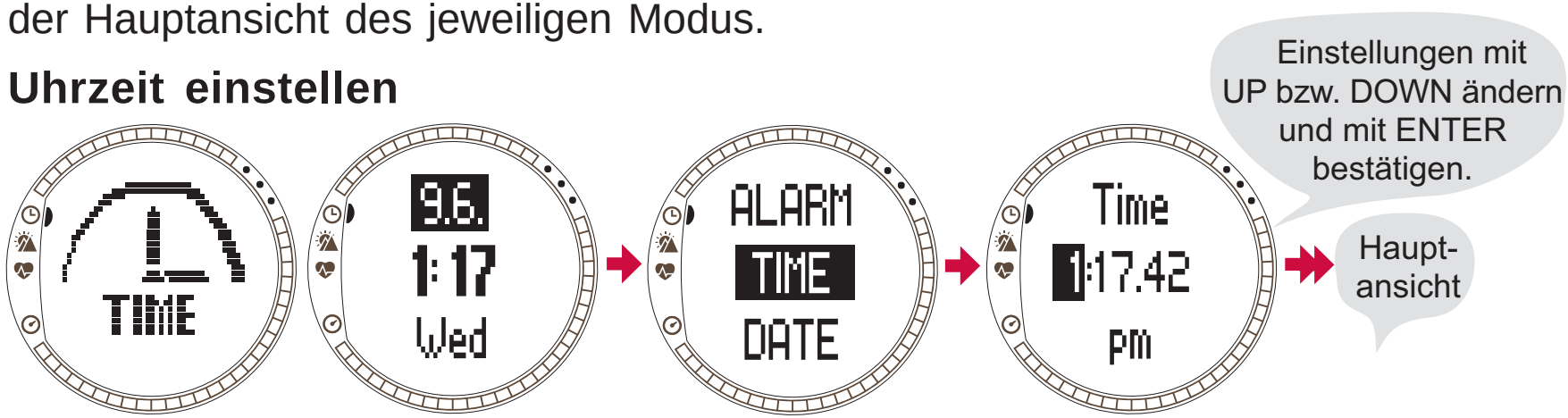
1. Scrollen Sie mit den UP/DOWN-Tasten zwischen den Modi. Der Name des gewählten Modus wird kurz angezeigt und die Hauptanzeige öffnet sich. Der Balken auf der linken Seite des Displays kennzeichnet den jeweils aktiven Modus.
2. Drücken Sie ENTER, um das ausgewählte Menü zu öffnen. Drei Menüelemente werden gleichzeitig angezeigt. Das ausgewählte Menüelement erscheint vor dunklem Hintergrund.
3. Um auf eine tiefer liegende Menüebene zu gelangen, wählen (markieren) Sie ein Menüelement aus und drücken Sie ENTER.
4. Um zurück zur nächsthöheren Menüebene zu gelangen, drücken Sie ALT/BACK. Beachten Sie, dass beim Drücken von ALT/BACK eventuelle Änderungen nicht gespeichert werden. Um Änderungen zu übernehmen, müssen Sie diese zuerst mit ENTER bestätigen.
5. Um direkt zur Hauptanzeige des aktiven Modus zurückzukehren, drücken Sie entweder ENTER (Änderungen werden übernommen) oder länger als 2 Sekunden ALT/BACK (letzte Änderung wird nicht übernommen).

3. UHRZEIT UND DATUM

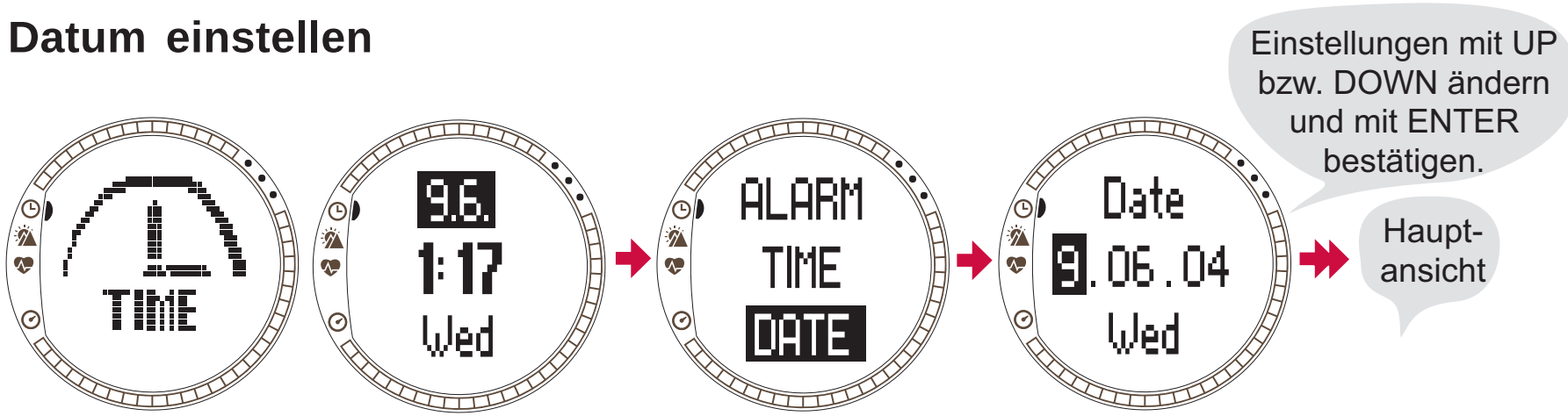
Bevor Sie Ihren Suunto t6 zum ersten Mal benutzen, müssen Sie Uhrzeit und Datum einstellen. Sie können außerdem Maßeinheiten und Einstellungen an Ihren Bedarf anpassen.

Nachfolgend finden Sie die Anleitung zum Einstellen von Uhrzeit und Datum. Andere Einstellungen und Funktion werden in ähnlicher Weise festgelegt, ausgehend von der Hauptansicht des jeweiligen Modus.

Uhrzeit einstellen

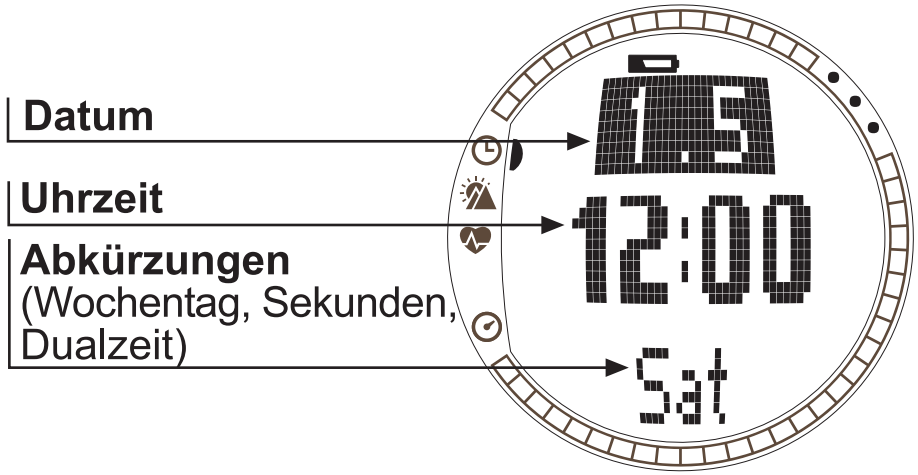


Datum einstellen



4. TIME-MODUS

Der Time-Modus umfasst normale Zeitfunktionen wie Uhrzeit, Datum und Wecker. Im Time-Menü können Sie die Einheiten festgelegen, in welchen die Daten der übrigen Modi angegeben werden, und die allgemeinen Einstellungen anpassen.



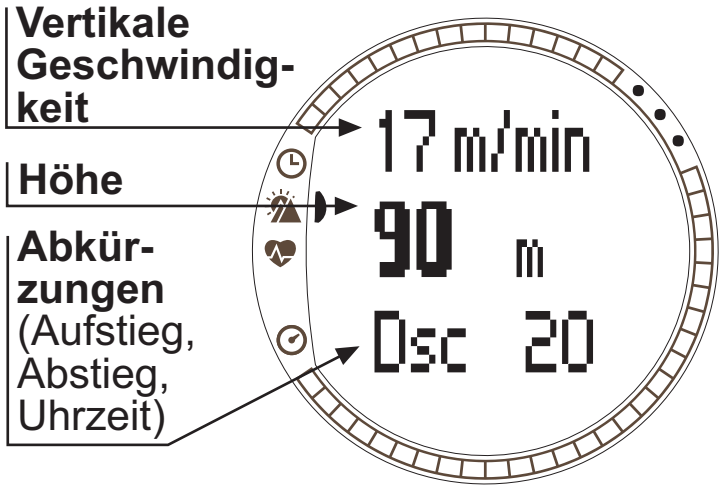
Funktionen:

- **Alarm (Wecker):** Einstellung von Weck- und Erinnerungszeiten.
- **Time (Uhrzeit):** Einstellung von Uhrzeit und Dualzeit.
- **Date (Datum):** Einstellung des Datums.
- **General (Allgemeine Einstellungen):** Allgemeine Einstellungen, z.B. Tastentöne, Symbole, Displaybeleuchtung, Sensorkalibrierung.
- **Units (Einheiten):** Wahl der Einheiten für Uhrzeit, Datum, HF, Temperatur, Luftdruck, Höhe, Auf-/Abstiegsgeschwindigkeit; *Strecke, Geschwindigkeit*.

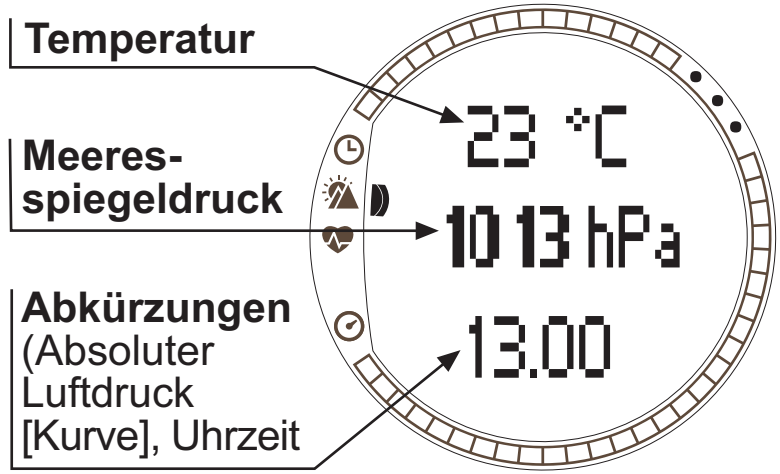
5. ALTI/BARO-MODUS

Der Alti/Baro-Modus hat zwei alternative Anzeigen: 1) Die Alti-Anzeige enthält Höhenangaben und damit zusammenhängende Parameter; 2) die Baro-Anzeige Wetterdaten wie Luftdruck und Temperatur. Das Alti/Baro-Menü enthält auch den Wetterdatenspeicher sowie die für die Luftdruck-Höhe-Korrelation erforderliche Referenzeinstellung. Ist die Baro-Funktion gewählt, so bleiben die Höhenwerte konstant. Ist die Alti-Funktion gewählt, so bleiben die Meeresspiegelwerte konstant.

Verwendung der Alti-Funktionen



Verwendung der Baro-Funktionen



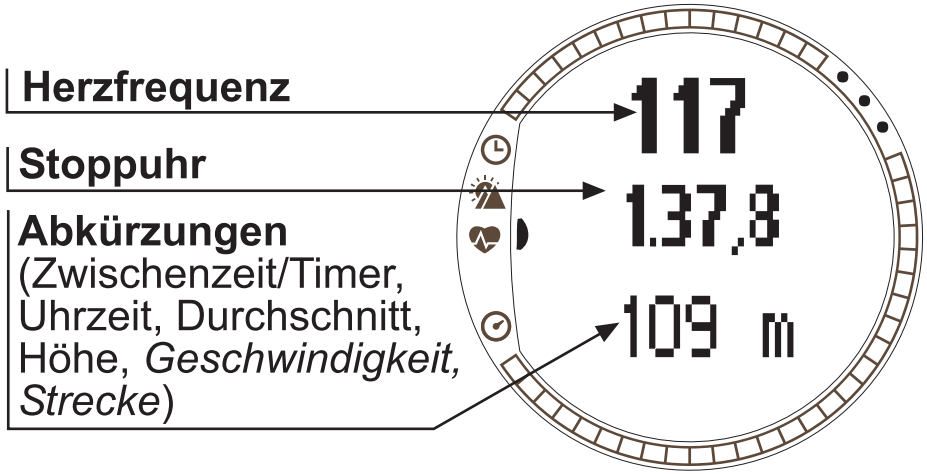
Funktionen:

- **Use (Verwendung):** Wahl zwischen den Gebrauchsfunktionen Alti und Baro.
- **Refer (Referenz):** Einstellung von Referenzhöhe oder Meeresspiegeldruck.
- **Memory (Speicher):** Zeigt die Wetterinformationen (Temperatur, Luftdruck) der letzten 48 Stunden.

6. TRAINING-MODUS

Der Training-Modus enthält die Funktionen, die Sie während einer Trainingseinheit benötigen. Zusätzlich zu Stoppuhr und Herzfrequenzanzeige bietet er Ihnen eine Reihe von Kontrollfunktionen, die Ihnen helfen, die ideale Trainingsintensität zu finden. Außerdem speichert er die Trainingsdaten zwecks späterer Analyse.

Das Protokoll liefert Ihnen eine Übersicht über Ihre Leistung während der einzelnen Trainingseinheiten. Die History-Funktion fasst Ihr Training über einen längeren Zeitraum in einem Gesamtüberblick zusammen.



Funktionen:

- **Connect (Verbinden):** Aufbau der Verbindung zwischen Ihrem Suunto t6 und dem HF-Sendergurt oder einem drahtlosen Geschwindigkeits-/Entfernungssensor. (Sie können die Verbindung auch durch einen langen Druck auf ALT/BACK aufbauen.)
- **Logbook (Protokoll):** Ansicht und Löschen von Protokollaufzeichnungen. Protokolldaten werden immer dann aufgezeichnet, wenn die Stoppuhr einge-

schaltet ist.

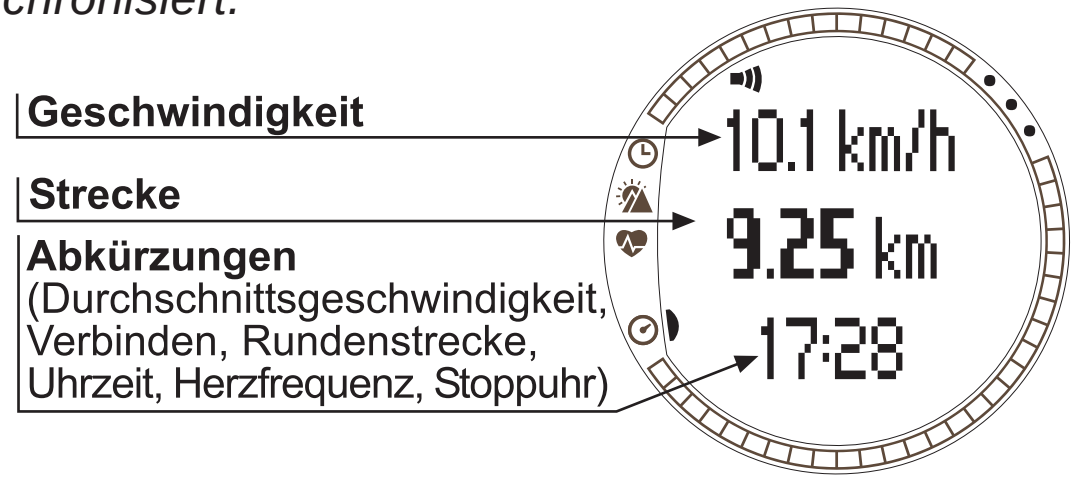
- **HR Limits (HF-Grenzwerte):** Einstellung der oberen und unteren Herzfrequenz-Grenzwerte.
- **Timers (Timer):** Timer-Einstellungen für Intervalltraining, Aufwärmen und Countdown.
- **Refer (Referenz):** Einstellung von Referenzhöhe oder Meeresspiegeldruck.
- **History (Übersicht):** Ansicht und Rücksetzung der kumulativen Trainingsübersicht.
- **Pair (Koppeln):** Koppeln des Suunto t6 mit einem neuen Sendergurt oder einem drahtlosen Geschwindigkeits-/Entfernungssensor.
- **Use (Verwendung):** Wie im Alti/Baro-Modus.

7. SPD/DST-MODUS

Der Speed/Distance-Modus ist verfügbar, wenn der Armbandcomputer mit einem externen Geschwindigkeits-/Entfernungssensor gekoppelt ist. Diese Sensoren eignen sich für Jogging und Fahrradtraining und sind bei Ihrem Suunto-Händler erhältlich.

Dieser Modus zeigt Ihnen die Geschwindigkeits- und Streckeninformationen für Ihre Aktivität und bietet eine Kombination streckenbasierter Trainingshilfen. Beispielsweise können Sie Alarmgrenzwerte für Ihre Zielgeschwindigkeit festlegen, nach festgelegten Strecken automatische Zwischenzeiten nehmen und Trainings- und Ruhezyklen für Ihr Intervalltraining nach Strecke festlegen.

Die Stoppuhrfunktion wird wie diejenige des Training-Modus verwendet und ist mit dieser synchronisiert.



Funktionen:

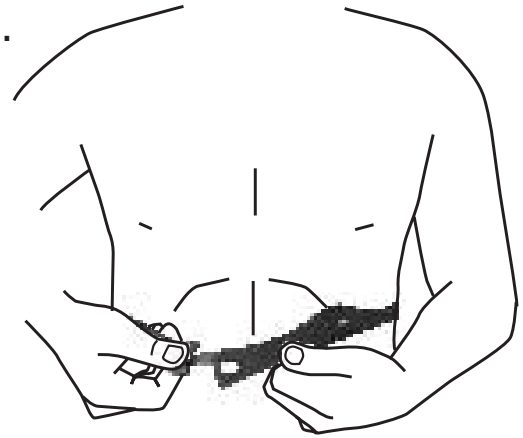
- ***Connect (Verbinden):*** *Aufbau der Verbindung zwischen Ihrem Suunto t6 und dem HF-Sendergurt oder einem drahtlosen Geschwindigkeits-/Entfernungssensor. (Sie können die Verbindung auch durch einen langen Druck auf ALT/BACK aufbauen.)*
- ***Autolap (Autom. Zwischenzeit):*** *Einstellung der Strecken, nach denen automatische Zwischenzeiten genommen werden.*
- ***Interval (Intervall):*** *Stoppuhr-Einstellungen für Zeitnahme und Zwischenzeitsignal*
- ***Spd Lim (Geschwindigkeitsgrenzwerte):*** *Einstellung der Mindest- und Höchstgeschwindigkeit.*
- ***Spd Sens (Sensorkalibrierung):*** *Kalibrierung des drahtlosen Geschwindigkeits- und Entfernungssensors.*
- ***Pair (Koppeln):*** *Koppeln des Suunto t6 mit einem neuen Sendergurt oder einem drahtlosen Geschwindigkeits-/Entfernungssensor.*

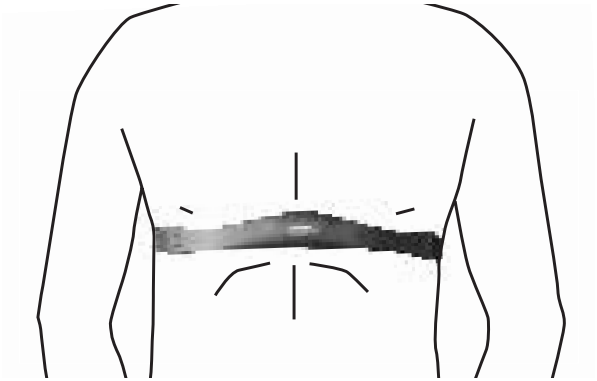
8. TRAINIEREN MIT DEM SUUNTO T6

So trainieren Sie mit Ihrem Suunto t6:

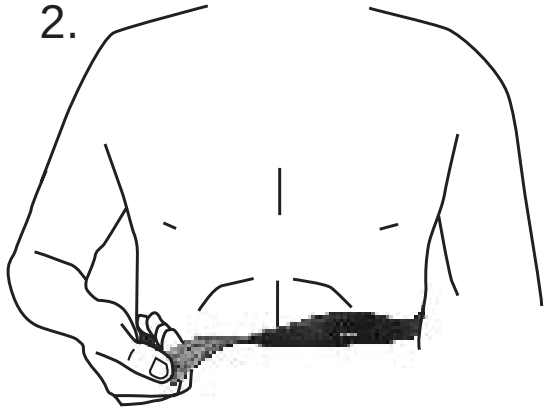
1. Legen Sie den HF-Sendergurt so an, dass er fest, aber bequem um Ihre Brust liegt.
2. Vergewissern Sie sich, dass die Senderelektroden leicht angefeuchtet sind.

1.

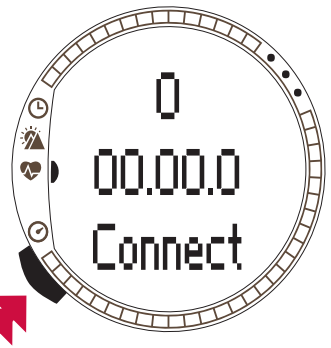




2.



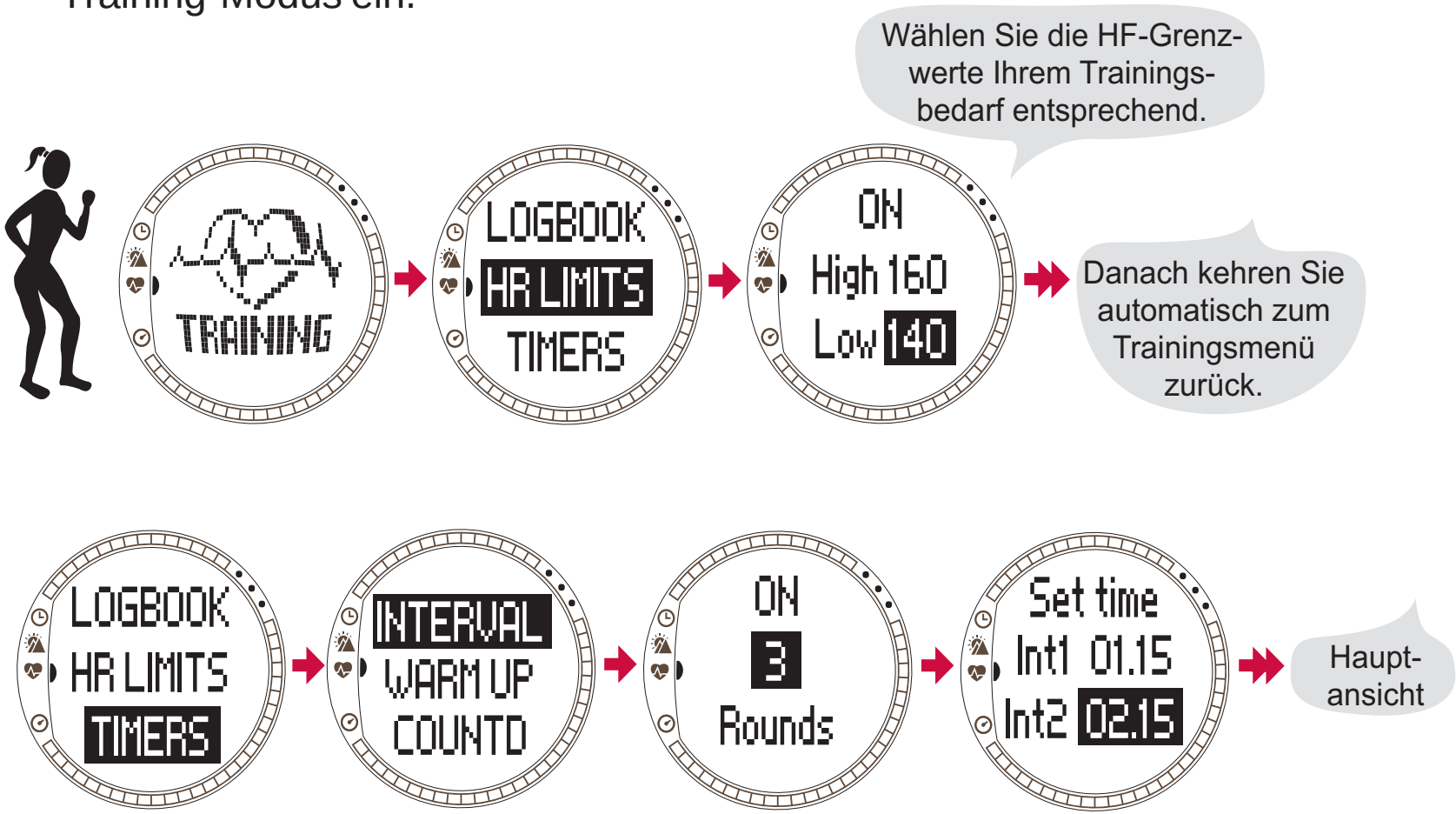
3. Stellen Sie die Verbindung zwischen Ihrem Suunto t6 und dem Herzfrequenz-Sendergurt her.



Lange ENTER drücken

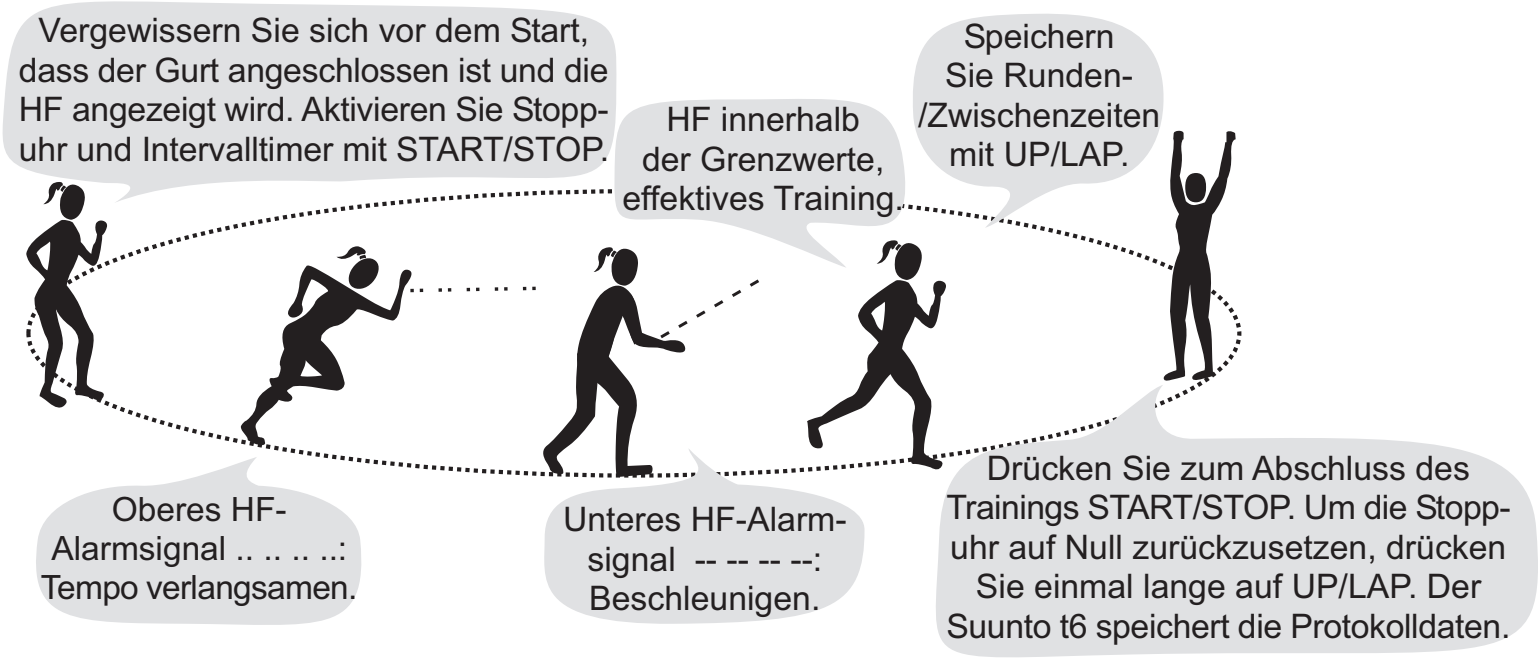
Warten Sie, bis das Gerät den HF-Gurt gefunden hat. Der Suunto t6 meldet "FOUND HR BELT".

4. Falls Sie Timer oder HF-Grenzwerte verwenden möchten, stellen Sie diese im Training-Modus ein.



5. Beginnen Sie mit dem Training.

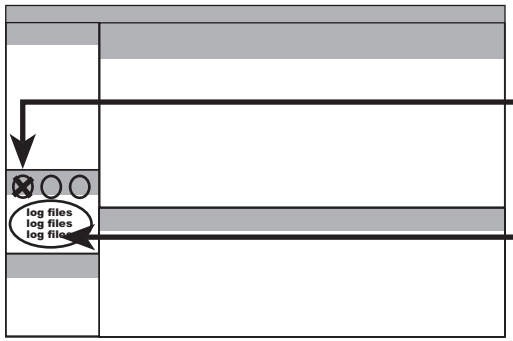
Wenn die Stoppuhr läuft, können Sie mit UP/LAP Zwischenzeiten nehmen und mit DOWN/LIGHT zwischen den Modi wechseln.


Vergewissern Sie sich vor dem Start, dass der Gurt angeschlossen ist und die HF angezeigt wird. Aktivieren Sie Stoppuhr und Intervalltimer mit START/STOP.
HF innerhalb der Grenzwerte, effektives Training.
Speichern Sie Runden-/Zwischenzeiten mit UP/LAP.
Oberes HF-Alarmsignal .. ..: Tempo verlangsamen.
Unteres HF-Alarmsignal -- -- -- --: Beschleunigen.
Drücken Sie zum Abschluss des Trainings START/STOP. Um die Stoppuhr auf Null zurückzusetzen, drücken Sie einmal lange auf UP/LAP. Der Suunto t6 speichert die Protokolldaten.

6. Laden Sie Ihre Trainingsdaten zur Analyse in das Suunto Training Manager-Softwareprogramm.

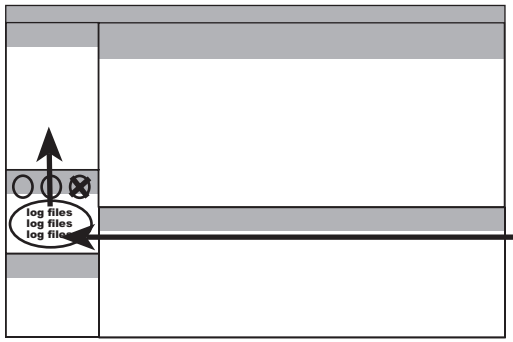
A) Schließen Sie Ihren Suunto t6 an die USB-Schnittstelle Ihres PCs an.

B) Laden Sie die Protokolldateien in Suunto Training Manager.

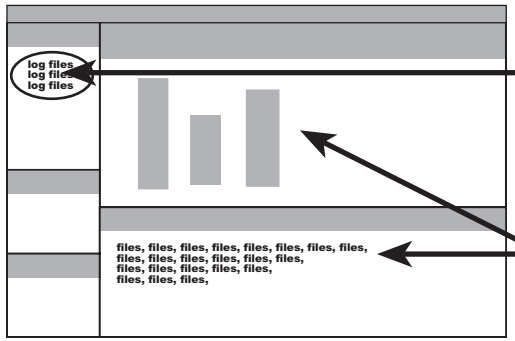


1. Zum Verbinden auf klicken.

2. Die Protokolle erscheinen im Fenster *t6 Device*.



3. Wählen Sie die zu übertragenden Trainingsprotokolle aus und laden Sie sie durch Anklicken von in Suunto Training Manager.


log files
log files
log files
files, files, files, files, files, files, files, files, files,
files, files, files, files, files, files, files,
files, files, files, files, files,
files, files, files,

4. Die Protokolle erscheinen im Fenster *My Training*.

5. Wählen Sie die zu analysierenden Dateien aus.

6. Sie können die Dateien in den Fenstern *Graph* und *Properties* ansehen und analysieren.

9. SUUNTO TRAINING MANAGER

9.1. Installation der Software

So installieren Sie Suunto Training Manager.

1. Legen Sie die Suunto Training Manager-CD in das CD-ROM-Laufwerk Ihres PCs ein.
2. Warten Sie, bis die automatische Installation beginnt, und folgen Sie den Anweisungen

Hinweis: *Falls die Installation nicht automatisch beginnt, klicken Sie auf Start —> Ausführen und geben Sie den Befehl D:\setup.exe ein.*

Im Verlauf der Installation fragt Suunto Training Manager Sie nach Ihren persönlichen Angaben, darunter Alter, Gewicht, Größe, Geschlecht und Aktivitätsklasse. Anhand dieser Parameter berechnet die Software den individuellen Wirkungsgrad Ihres Trainings und analysiert Ihre Trainingsprotokolle.

9.2. Installation der USB-Treiber

Die folgende Anleitung geht davon aus, dass sich auf Ihrem PC bisher noch keine Gerätetreiber für Suunto-Sportinstrumente befinden. Falls Sie bereits ältere Treiberversionen installiert haben, müssen Sie diese zuerst deinstallieren. Genauere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch Ihres Suunto t6.

Die Installation erfolgt in zwei Phasen. Zuerst werden die Treiber für das Suunto-Sportinstrument installiert, danach der Treiber für die virtuelle USB-Serienschnittstelle.

So installieren Sie den Suunto-Treiber in Windows 98/2000/XP:

1. Die Treiber befinden sich auf der PC-Softwareinstallations-CD. Legen Sie die CD in das CD-ROM-Laufwerk Ihres PCs ein.
2. Schließen Sie das Schnittstellenkabel des Suunto-Sportinstruments an den USB-Port Ihres PCs an. Der Installationsassistent wird automatisch aktiviert. Klicken Sie auf *Weiter*.
3. Suchen Sie nach einem geeigneten Treiber für das Gerät und klicken Sie auf *Weiter*. Falls Sie Windows XP benutzen, wählen Sie die empfohlene Option (Software automatisch installieren) und klicken Sie auf *Weiter*. Falls ein Warnfenster erscheint, klicken Sie auf *Trotzdem fortfahren*.
4. Suchen Sie nach dem Treiberordner der Installations-CD-ROM und klicken Sie auf *Weiter*.
5. Klicken Sie auf *Weiter*, um den Treiber zu installieren.
6. Klicken Sie zum Abschluss der ersten Installationsphase auf *Beenden*.

Installation des seriellen USB-Ports:

Die Installation schließt sich automatisch an die des Instruments an und dauert nur einige Sekunden. In Windows 98 beginnt die Installation automatisch. In Windows 2000 und XP wiederholen Sie zur Installation des seriellen USB-Ports die Schritte 3-6 und klicken Sie zum Schließen des Installationsassistenten auf *Beenden*.

Unterbrechen Sie den Vorgang nicht, sondern warten Sie, bis beide Installations-

phasen abgeschlossen sind.

Vergewissern Sie sich abschließend, dass auch der Schnittstellentreiber erfolgreich installiert wurde.

Öffnen Sie Start – Einstellungen – Systemsteuerung – System – Hardware – Geräte-Manager und Ansicht – Geräte nach Verbindung. Das Gerät sollte als Suunto USB Serial Port (COMx) installiert und mit dem Suunto-Sportinstrument verbunden sein.

9.3. Software- und persönliche Einstellungen

Um die Softwareeinstellungen anzupassen oder Ihre persönlichen Daten zu aktualisieren, klicken Sie in der Verzeichnisstruktur auf .

- Settings (Einstellungen): Wählen Sie hier die zu verwendenden Maßeinheiten, z.B. m oder ft, kg oder lbs. Unter *Activities* können Sie eine Liste Ihrer Sportarten erstellen. Aus dieser Liste können Sie Ihre Trainingsprotokolle zum besseren Überblick mit der jeweiligen Aktivität kennzeichnen.
- Personal (Persönlich): Hier können Sie Ihre Aktivitätsklasse, Gewichts- und sonstigen Angaben aktualisieren, indem Sie einfach die neuen Werte eingeben. Klicken Sie danach auf *Calculate*, um den Wirkungsgrad Ihres Trainings neu zu berechnen.

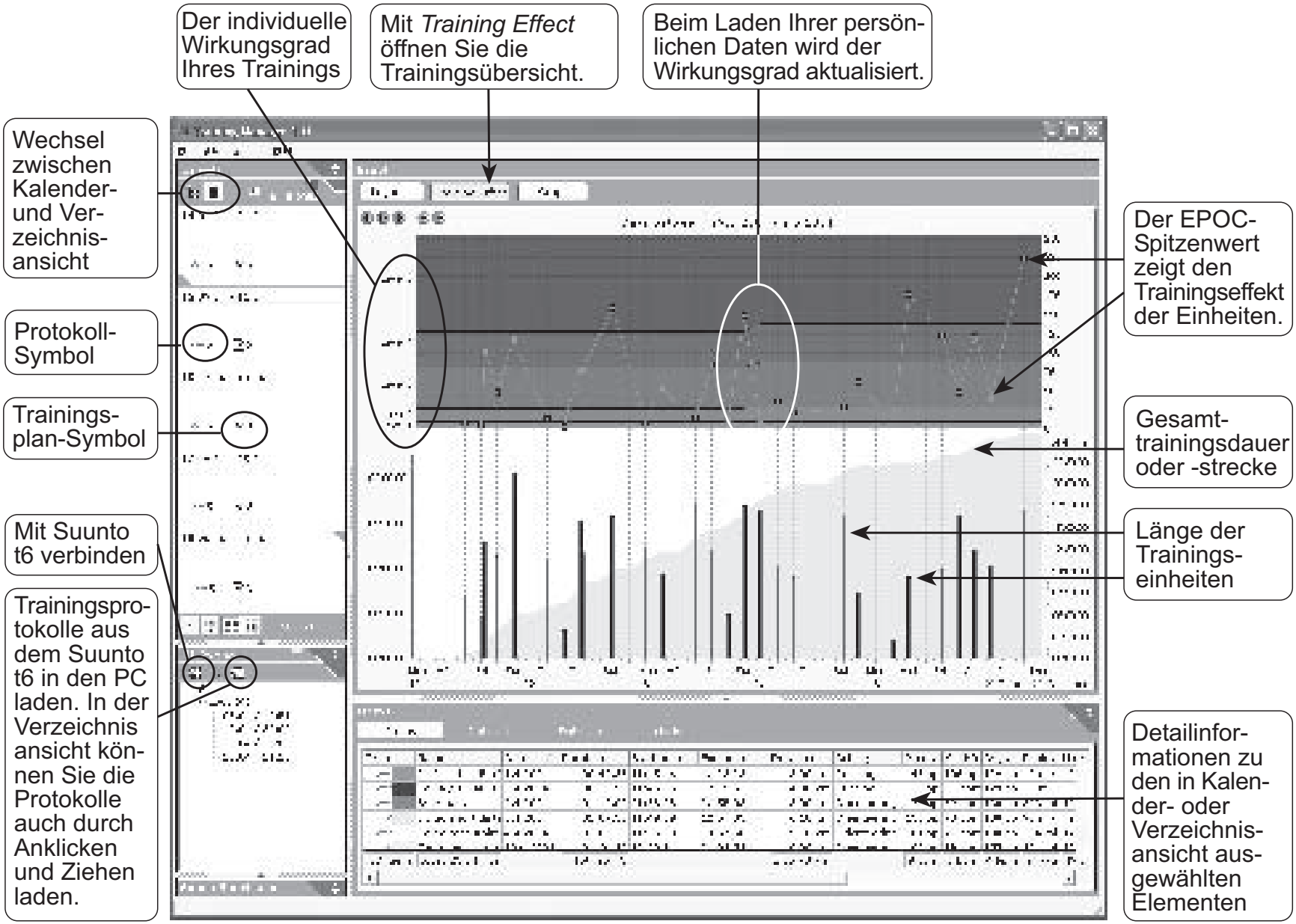
9.4. Trainingsprotokolle aus dem Suunto t6 in den PC laden

Sie können einzelne oder mehrere Dateien durch Anklicken und Ziehen oder über die Schaltfläche aus Ihrem Armbandcomputer in Suunto Training Manager übertragen.

9.5. Trainingskurven aufrufen

Zur Darstellung einer Trainingskurve wählen Sie das/die betreffende(n) Trainingsprotokoll(e) im Fenster *My Training* oder *Calendar*.

Doppelklicken Sie auf das Protokoll oder klicken Sie im Kurvenfenster auf die Schaltfläche *Graph*, um die Kurve zu öffnen. Um mehrere Protokolle zu öffnen und zu vergleichen, halten Sie die Strg-Taste gedrückt, während Sie die Dateien auswählen. Die Standardansicht zeigt die Herzfrequenz- und die EPOC-Kurve Ihrer Trainingseinheit. Die EPOC-Kurve drückt den Wirkungsgrad Ihres Trainings aus. Der durch einen roten Punkt markierte EPOC-Spitzenwert definiert die Wirkung der Trainingseinheit auf Ihre physische Kondition. Um die anderen Kurven (Ventilation, VO_2, Atmungsrate, Energieverbrauch und Höhe) anzusehen, klicken Sie auf die entsprechenden Schaltflächen im Kurvenfenster. Informationen zu EPOC und anderen Körperparametern finden Sie im Trainingshandbuch.


Der individuelle Wirkungsgrad Ihres Trainings
Mit *Training Effect* öffnen Sie die Trainingsübersicht.
Beim Laden Ihrer persönlichen Daten wird der Wirkungsgrad aktualisiert.
Wechsel zwischen Kalender- und Verzeichnisansicht
Protokoll-Symbol
Trainingsplan-Symbol
Mit Suunto t6 verbinden
Trainingsprotokolle aus dem Suunto t6 in den PC laden. In der Verzeichnisansicht können Sie die Protokolle auch durch Anklicken und Ziehen laden.
Der EPOC-Spitzenwert zeigt den Trainingseffekt der Einheiten.
Gesamttrainingsdauer oder -strecke
Länge der Trainingseinheiten
Detailinformationen zu den in Kalender- oder Verzeichnisansicht ausgewählten Elementen

9.6. Darstellung des Gesamtfortschritts

Um einen Monats- oder Jahresüberblick Ihres Trainings zu sehen, wählen Sie in der Kalenderansicht *Month* bzw. *Year* und klicken Sie im Kurvenfenster auf die *Training effect*. Diese Kurve zeigt alle Trainingseinheiten des gewählten Zeitraums. Der untere Teil der Kurve zeigt die Länge jedes Protokolls mit der Gesamtdauer oder -strecke im Hintergrund.

Der obere Bereich zeigt den Trainingseffekt der Einheiten. Die Übersicht hilft Ihnen zu erkennen, ob Ihr Training abwechslungsreich genug ist Außerdem sehen Sie Ihren Erholungsbedarf, falls der Wirkungsgrad Ihres Trainings stets sehr hoch ist (Level 3-5).

9.7. Trainingsprogramme

Suunto Training Manager enthält Beispiele für Trainingsprogramme, die Sie zur Planung Ihres eigenen Trainings nutzen können. Sie finden diese Trainingsprogramme im Ordner *Training plans* der Verzeichnisansicht.

Um ein Trainingsprogramm in Ihren Kalender zu übernehmen, klicken Sie es mit der rechten Maustaste an und wählen Sie *Send to Calendar*. Geben Sie dann das Anfangsdatum Ihres Trainings und die Anzahl der Wiederholungen ein und klicken Sie auf OK. Sie können auch eigene Trainingsprogramme erstellen, indem Sie mit der rechten Maustaste auf einen Ordner klicken. Außerdem können Sie von anderen SportlerInnen erstellte Programme von SuuntoSports.com herunterladen.

9.8. Trainingsprotokolle und -programme importieren und exportieren

Um Trainingsprotokolle und -programme zu exportieren, klicken Sie mit der rechten Maustaste darauf und wählen Sie *Export*. Auf diese Weise können Sie z.B. Ihre Protokolle per e-Mail an Ihren Trainer oder Ihre Trainingspartner senden. Um ein Protokolle zu importieren, klicken Sie mit der rechten Maustaste auf einen Ordner und wählen Sie *Import*.

Sofern Ihr Computer online ist, können Sie Trainingsprotokolle und -programme durch Anklicken und Ziehen zwischen den SuuntoSports- und Trainingsfenster von und zu SuuntoSports.com übertragen.

10. DAS TRAINING MIT DEM SUUNTO T6

10.1. Allgemeines

Der Suunto t6 ist ein ideales Überwachungs- und Motivationsinstrument für Ihr Ausdauertraining. SpitzensportlerInnen sind oft auf der Suche nach der Balance zwischen optimalem Trainingseffekt und Übertraining Die objektiven Wirkungs-berechnungen des Suunto t6 sind ein neuartiges Hilfsmittel zur Ermittlung der optimalen Trainingslast.

SportlerInnen, die ohne einen persönlichen Coach trainieren, stellen häufig fest, dass sie trotz regelmäßigen Trainings keine spürbaren Fortschritte machen. Mit Hilfe des Suunto t6 können Sie Ihre Trainingseinheiten so planen, dass sich Ihre Kondition tatsächlich verbessert.

10.2. Kennenlernen der neuen Informationen

Der Suunto t6 liefert Ihnen bereits während des Trainings Informationen, die bisher nur in Labortests ermittelt werden konnten. Vor der Aufnahme Ihres regelmäßigen Trainings mit dem Suunto t6 sollten Sie sich im Rahmen einer normalen Trainingseinheit mit Ihren persönlichen EPOC-Werten und anderen physischen Parametern vertraut machen. Auf diese Weise lernen Sie die Messwerte kennen und einzuschätzen, mit welcher Art von Training Sie Ihre Ziele am besten erreichen.

10.3. Ihr persönliches Trainingsniveau

Bei der Installation fragt Suunto Training Manager Sie nach Ihren persönlichen Parametern, um Ihr Ausgangsniveau zu berechnen. Anhand dieser Parameter berechnet die Software den Wirkungsgrad Ihres Trainings sowie die Standardwerte für Ihre HF-Grenzwerte und andere physiologische Kennzahlen.

Falls Sie diese Werte bereits in einer professionellen Analyse ermitteln lassen haben, sollten Sie jene Ergebnisse anstelle der von Suunto Training Manager vorgeschlagenen Werte verwenden. Insbesondere die maximale Herzfrequenz ist ein sehr individueller Wert, der deutlich von dem vom Training Manager vorgeschlagenen abweichen kann. Je exakter die Angabe Ihrer persönlichen maximalen HF, desto präziser wird die Trainingswirkung berechnet.

Die im Labortest ermittelte maximale Leistungskapazität wird manchmal als ml/kg/min (VO_2max) angegeben. Um die von der Software in Metabolic Equivalents (METs) angegebene maximale Leistungskapazität mit dem für Sie gemessenen VO2max-Wert zu vergleichen, verwenden Sie die Formel 1 MET = 3,5 ml/min/kg.

Wenn Sie mit dem regelmäßigen Training beginnen, wird sich Ihre physische Kondition rasch verbessern.

Daher ist es wichtig, dass Sie Ihre persönlichen Parameterangaben monatlich überprüfen und bei Bedarf aktualisieren. Dies hilft der Software bei der Anpassung der Wirkungsgradberechnung an Ihre tatsächliche Kondition. So stellen Sie sicher, dass Sie auf optimalem Niveau trainieren und Ihr Trainingsziel auf dem besten Weg erreichen.

Wenn Sie Ihre Kondition steigern und Ihre Parameter aktualisieren, steigen die EPOC-Levels für Ihre Trainingseinheiten. Das bedeutet, dass Sie härter trainieren müssen als bisher, um Ihre Kondition weiter zu verbessern.

Durch Ihr erhöhtes Fitnesslevel sind Sie jedoch nun in der Lage, Ihre Trainingslast entsprechend zu erhöhen.

Nach einigen Trainingsmonaten können Sie in einem Kontrolltraining Ihre maximale Herzfrequenz und Leistungskapazität überprüfen. Dies erhöht die Genauigkeit von Auswertungen und Trainingsmanagement. Ausführlichere Erklärungen zum Kontrolltraining finden Sie im Trainingshandbuch.

10.4. Optimale Trainingsplanung

Um Ihre Kondition in optimaler Weise zu verbessern, sollten Sie Art und Intensität Ihrer Trainingseinheiten möglichst abwechslungsreich gestalten. Der Suunto t6 hilft Ihnen, Ihre Ziele zu erreichen, wenn Sie im mittleren Bereich trainieren, d.h. zwischen den Trainingsniveaus Gering/Erholung (1) und Überanstrengung (5). Denken Sie außerdem an die Wichtigkeit von Erholungsphasen.

Ausdauertraining von geringer Intensität hat auch bei längerer Dauer und Ermüdung normalerweise nur eine geringe Trainingswirkung (1-2). Diese Art von Training hat keine direkte Auswirkung auf Ihre Spitzenleistung, ist jedoch als Grundlage für intensivere Trainingseinheiten unentbehrlich.

Um den optimalen Wirkungsgrad zu erzielen, sollten Sie die Anzahl der Trainingseinheiten pro Woche sowie ihre jeweilige Länge und Intensität variieren. Ihr

Trainingsprogramm sollte unterschiedliche Einheiten enthalten, die alle Aspekte der physischen Kondition verbessern: Ausdauer, Kraft, Gelenkigkeit und Geschwindigkeit.

Suunto Training Manager enthält Beispiele für Wochenprogramme, zugeschnitten für Anfänger während der ersten sechs Trainingsmonate. Diese Programme wurden auf Grundlage der Empfehlungen des American College of Sports Medicine (ACSM) entwickelt.

Sie enthalten schwere und leichte Trainingseinheiten in einem ausgewogenen Verhältnis und können Ihnen als Modell für die Zusammenstellung Ihrer persönlichen Trainingsprogramme dienen.

10.5. Verfolgung Ihrer Fortschritte

Die Trainingseffekt-Kurve in der Kalenderansicht von Suunto Training Manager ist ein wichtiges Hilfsmittel zur Feststellung Ihrer Fortschritte. Sie zeigt, ob Ihr Training abwechslungsreich genug ist und nach schweren Trainingseinheiten ausreichende Ruhepausen enthält. Außerdem zeigt sie das allgemeine Anstrengungsniveau Ihres Trainingsprogramms: liegt der Wirkungsgrad Ihrer Trainingseinheiten häufig sehr hoch (3-5), besteht erhöhte Überanstrengungsgefahr.

10.6. Kontrolltraining

Sie können die Verbesserung Ihrer physischen Kondition anhand von Kontrolltrainingseinheiten überwachen. Kontrolltrainingseinheiten werden stets am selben

Ort, in derselben Weise und unter möglichst stabilen Bedingungen durchgeführt. Da sie intensive Trainingsabschnitte enthalten, sollten Sie Ihr erstes Kontrolltraining erst nach mindestens zwei Monaten regelmäßigen Trainings durchführen. Falls Ihnen diese Art des Trainings neu ist, sollten Sie sich zuvor ärztlich beraten lassen. Anweisungen zur Durchführung von Kontrolltrainingseinheiten finden Sie im Trainingshandbuch.

10.7. Besseres Verständnis mit dem Trainingshandbuch

Das mitgelieferte Trainingshandbuch enthält eine Vielzahl wertvoller Informationen, die Ihnen helfen, den optimalen Nutzen aus Ihrem Training mit dem Suunto t6 zu ziehen. Hier finden Sie Erklärungen zu den vom Suunto t6 ermittelten physiologischen Parametern sowie allgemeine Hinweise für das Ausdauertraining. Sie finden das Handbuch auf der dem Suunto t6 beiliegenden CD (Version 1.1. oder neuer) und im Internet unter www.suunto.com.

11. GEISTIGES EIGENTUM

11.1. Warenzeichen

Suunto, Wristop Computer, Suunto t6, Replacing Luck, deren Logos sowie alle übrigen Warenzeichen und Modellbezeichnungen der Marke Suunto sind eingetragene oder unregistrierte Warenzeichen der Firma Suunto Oy. Alle Rechte vorbehalten.

11.2. Patenthinweis

Dieses Produkt ist durch die Patentanmeldungen WO2004016173 und WO03099114 geschützt.

12. HAFTUNGSAUSSCHLÜSSE

12.1. Verantwortung des Benutzers

Dieses Instrument ist nur für den Freizeitgebrauch bestimmt. Der Suunto t6 darf nicht als Ersatzinstrument benutzt werden, um Messungen durchzuführen, die professionelle oder industrielle Präzision erfordern! Ebensowenig darf er während des Fallschirmspringens, Drachenfliegens, Paraglidings und des Fliegens von Sportflugzeugen verwendet werden.

12.2. Warnhinweise

Die Verwendung des Sendergurts durch Personen mit Herzschrittmacher, Defibrillator oder anderen implantierten elektronischen Geräten erfolgt auf eigene Gefahr. Vor der ersten Benutzung des Sendergurts empfehlen wir ein probeweises Training unter ärztlicher Aufsicht, um sicherzustellen, dass Schrittmacher und Gurt zusammen sicher und zuverlässig funktionieren.

Sportliches Training kann bestimmte Gesundheitsrisiken bergen, insbesondere für untrainierte Personen mit sitzendem Lebensstil. Vor der Aufnahme eines regelmäßigen Trainingsprogramms empfehlen wir ärztliche Beratung

Dieses Suunto-Produkt enthält eine Lithiumbatterie. Um Feuergefahr und Verbrennungen zu vermeiden, darf die Batterie nicht auseinandergenommen, zerquetscht, anderweitig beschädigt, kurzgeschlossen oder aufgeladen werden. Keinesfalls in Feuer oder Wasser entsorgen. Verwenden Sie nur die vom Hersteller angegebenen Batterien. Verbrauchte Batterien müssen vorschriftsgemäß dem Recycling zugeführt bzw. entsorgt werden.

12.3. CE-Konformität

Das CE-Siegel bestätigt die Übereinstimmung mit den EMC-Richtlinien 89/336/EEC und 99/5/EEC der Europäischen Union.

12.4. Garantieeinschränkungen und ISO 9001-Konformität

Falls dieses Produkt Material- oder Herstellungsfehler aufweist, wird Suunto Oyj das Produkt zwei (2) Jahre lang ab Kaufdatum nach einzig eigenem Ermessen kostenlos reparieren oder mit neuen oder wiederhergestellten Bauteilen ausstatten. Diese Garantie besteht ausschließlich gegenüber dem Erstkäufer und deckt nur Material- oder Herstellungsfehler ab, die während des normalen Gebrauchs innerhalb der Garantiezeit auftreten.

Die Garantie erstreckt sich nicht auf den Akku bzw. den Batteriewechsel oder auf Beschädigungen oder Fehler, die auf Grund von Unfällen, Missbrauch, Fahrlässigkeit, Handhabungsfehlern oder eigenhändig am Produkt vorgenommenen Veränderungen auftreten, ebensowenig auf Funktionsstörungen, die aus dem den Angaben in der Produktdokumentation zuwiderlaufenden Gebrauch oder anderen nicht unter die Garantie fallenden Ursachen resultieren.

Es gibt keine weiteren Garantieleistungen als die oben genannten.

Der Kunde kann sich bei Fragen zum Recht auf Reparatur innerhalb der Garantiezeit mit unserem Kundendienst in Verbindung setzen, der auch die Vollmachten für externe Reparaturleistungen erteilt.

Die Fa. Suunto Oy und ihre Tochterfirmen haften unter keinen Umständen für direkte oder indirekte Schäden, die aus dem Gebrauch oder der Unfähigkeit zum Gebrauch des Produkts herrühren. Keinesfalls übernimmt die Suunto Oy und ihre

Tochterfirmen die Verantwortung für Verluste oder Ansprüche Dritter, die durch den Gebrauch dieses Produkts auftreten könnten.

Das Qualitätssicherungssystem der Suunto Oy erhielt durch Det Norske Veritas das ISO 9001-Zertifikat, welches besagt, dass Suunto Oy in allen Operationsbereichen diese Norm erfüllt (Qualitätszertifikat No. 96-HEL-AQ-220).

12.5. Kundendienst

Zur Geltendmachung eines Gewährleistungsanspruchs ist es erforderlich, dass Sie das Produkt zwecks Reparatur oder Ersetzung gegen Vorauszahlung der Versandkosten an Ihren zuständigen Suunto-Händler zurücksenden. Legen Sie der Sendung Ihren Namen, Ihre Adresse sowie den in Ihrem Land gültigen Bestimmungen entsprechend Kaufbeleg und/oder Garantiekarte bei. Die Reparatur oder Ersetzung im Rahmen des Gewährleistungsanspruchs erfolgt im von Ihrem Suunto-Händler als angemessen erachteten Zeitraum, vorausgesetzt, dass alle erforderlichen Teile auf Lager sind. Alle über den Gewährleistungsanspruch hinausgehenden Reparaturen erfolgen auf Kosten des Eigentümers. Diese Garantie gilt nur gegenüber dem Erstkäufer des Geräts und ist nicht übertragbar.

Falls Sie keine Möglichkeit haben, mit Ihrem ursprünglichen Suunto-Händler Kontakt aufzunehmen, wenden Sie sich bitte an Ihren örtlichen Suunto-Vertriebshändler. Die Adresse Ihres örtlichen Suunto-Händlers finden Sie unter www.suunto.com.

12.6. FCC-Konformität

Dieses Gerät entspricht den Vorschriften in Part 15 der FCC-Grenzwerte (U.S. Federal Communications Commission) für digitale Geräte der Klasse B. Dieses Instrument erzeugt und verwendet Funkfrequenzen und kann diese auch ausstrahlen. Deshalb kann es bei unsachgemäßer Installation oder Verwendung den Funkverkehr stören. In manchen Fällen können Interferenzen auftreten. Wenn dieses Instrument bei anderen Einrichtungen störende Interferenzen verursacht, versuchen Sie das Problem zu beheben, indem Sie den Standort dieser Einrichtungen verlegen.

Sollte das Problem weiterhin bestehen, wenden Sie sich bitte an einen autorisierten Suunto-Händler oder an einen anderen qualifizierten Servicetechniker. Der Betrieb des Instruments unterliegt den folgenden Bedingungen:

(1) Das Gerät kann keine schädlichen Interferenzen verursachen.
(2) Das Gerät toleriert sämtliche empfangenen Interferenzen, einschließlich Interferenzen, die seinen Betrieb stören können.

Reparaturen sollten nur von autorisiertem Suunto-Servicepersonal durchgeführt werden. Unautorisierte Reparatur hat den Verfall des Garantieanspruchs zur Folge.

Auf Konformität mit FCC-Standards geprüft.

Für Haus- und Bürogebrauch.

FCC-WARNUNG: *Änderungen oder Modifikationen ohne ausdrückliche Genehmigung der Fa. Suunto Oy können Ihr Nutzungsrecht für dieses Gerät nach den Vorschriften der FCC nichtig machen.*

www.suunto.com

© Suunto Oy 10/2004